

The red line does not print.
It is to show you where to cut.

អ្នកដឹង

ធ្វើដាក់សការគតិរបស់អ្នក។។។

មុនអ្នកដឹងពីអំណែងមានបញ្ហា អ្នកដឹងថាមួយមួយចំពោះ។

- អ្នកគាល់ទូទៅនឹង ។ អ្នកស្ថាប់ចិត្តកកិលេស់អ្នក ។ អ្នកគាល់ប្រើសារលេសអ្នក ។ តើនឹងណាទៀតិនិងដឹងប៉ូលយ៉ាងណាបញ្ហា?
- កុំហែដឹងកុំហែនការប្រើប្រាយដំឡានការសិក្សា និងការងារកុំហែ។ អានវិជ្ជាមានបញ្ហាដំឡាន។
- ការលើកទិន្នន័យ និងគំទ្រពិចិត្តកកិ និងក្រសាងអាមេរិកម្ពាល់ខ្លួនដំឡូលអ្នក។

ចិត្តការការពិនៃលម្អិតស្ថាប់យ៉ាងក្នុងមានការសំបានក្នុងការប្រើប្រាយកិត្តិយោប់ដែលមិនពិត៌ម្ភ ។ វារក្សានៅកំណត់លក្ខណៈរោងចាយបានដោយបាត់បង់ទំនាក់ទំនួលខ្លួនដែលមានភាពពិត៌ម្ភ។

តើអ្នកធ្វើប៉ែងប្រើប្រាយ ប្រព័ន្ធនេះ ស្មារាយមានទារទាំងនេះទេ?

- ការសិក្សាស្ថាប់ទូទៅ ប្រាយមានបញ្ហាដឹងខ្លួនដែលបានបញ្ជាក់ដោយបញ្ជូន
- អាកប្បែកឱ្យបានបញ្ជូនដែលបញ្ជូនអ្នកទិន្នន័យ និងវិច្ឆិកទិន្នន័យ
- ការមិនប៉ែងប្រើប្រាយបញ្ជូនដែលអ្នកទិន្នន័យបានបញ្ជូន
- ចិនតិន្នន័យទិន្នន័យ

មួយចិន្នន័យទិន្នន័យ ឬតូចរាងដែលដោលទៅ - និងការងារកុំហែនបាន។

កំរូដៃបាន
សិក្សាបន្ថែម
នៃស្ថាប់កិត្តិយោប់។

បើអ្នក
មានការប្រើប្រាយបាន
នៃស្ថាប់កិត្តិយោប់
ទូទៅនេះ និង

ការពិនៃកិត្តិយោប់បើក្នុងការដោលការពិនៃកិត្តិយោប់
សូមមានការ ដាក់សេសសម្រាប់ក្នុងដំឡើង និងពិត៌ម្ភរៀលយ៉ាងក្នុង។

The red line does not print.
It is to show you where to cut.

អ្នកដែលខុសប្រព័ន្ធ

Washington Recovery Help Line

24-Hour Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health

1.866.789.1511

(206) 461-3219 (TTY)

ទាក់ទងមកពួកយើងត្រូវនេះ:

(866) 789-1511

(206) 461-3219 (TTY)

ទាក់ទងអ្នកជួយរាយការណ៍

recovery@crisisclinic.org

ជំនួយសម្រាប់ក្រុងជំនួយ

គំណែងចាប់ពីក្រុងជំនួយ :

ខ្សោយពិនិត្យយោលម្នាក់ដែលធ្វើឱ្យសម្រាប់រាយការណ៍

ឯកសារអំពីក្រុងជំនួយ

ឯកសារអំពីក្រុងជំនួយ

(866) 833-6546

recovery@crisisclinic.org

teenlink@crisisclinic.org

www.dshs.wa.gov/GetHelpEarly



Transforming lives

DHSS 22-1622 CA (9/15) Cambodian



ធម្មនាគភាពអាចបញ្ចប់បាន ។ មនុស្សដែរប្រើប្រាស់ជាតិរៀបចំបុណ្ណោះ
នៃធម្មនាគភាព និងមិនធ្វើប្រឡាយរៀបចំធម្មនាគភាពឡើងទេ ។

អនុកកម្រែតាមរយៈហេតុមានទំនួញមុនធម្មនាគភាព ។

ស្ថិជាករដឹងនូយពួរបានជាប់ ។

អ្នកដែលខុសប្រព័ន្ធ
គិតិមិន
ប្រុយ



ក្នុងជំនួយ សិក្សា
ប្រឡាយ ស្ថិជាករដឹងនូយ
ចូរបានជាប់ ។

